Por qué la actividad física es buena para el corazón

- El corazón es un músculo. La actividad física lo fortalece.

- La actividad física es una de las mejores maneras de perder peso. Al perder peso se alivia la carga al corazón.

- La actividad física
  - Reduce la presión arterial
  - Disminuye el riesgo de cardiopatia
  - Reduce el colesterol “malo” (LDL) que bloquea las arterias y que puede producir un ataque cardiaco.
  - Aumenta el colesterol “bueno” (HDL) que ayuda a protegerse contra cardiopatias

¿Cuál es el mejor tipo de actividad física para el corazón?

Las actividades aeróbicas son las mejores. Las actividades a continuación son ejemplos de actividades aeróbicas: caminar, trotar, correr, nadar y andar en bicicleta.